

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan *Endorphin Massage* pada Ibu Hamil Trimester III

Pada analisis asuhan keperawatan ini membahas mengenai kesenjangan antara tinjauan teori dan tinjauan kasus, yang dibahas secara runut sesuai dengan tahap proses keperawatan yang terdiri dari tahap pengkajian keperawatan, diagnosis keperawatan, perencanaan keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan, dan dijabarkan sebagai berikut.

1. Pengkajian keperawatan

Berdasarkan pengkajian keperawatan yang dilakukan pada Ny. YS dan Ny. WR. Bahwa data actual pada Ny. YS mengungkapkan mengeluh tidak nyaman karena nyeri punggung, skala 4 (0- 10), nyeri dirasakan saat beraktivitas. Nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk, biasanya saat nyeri ibu menarik napas. Nyeri punggung juga dirasakan pada malam hari dan susah mencari posisi tidur yang nyaman. tampak gelisah, pola eliminasi meningkat dengan frekuensi BAK 7–8 kali/hari, tampak postur tubuh lordosis. Sedangkan pada Ny. WR mengatakan merasa tidak nyaman karena nyeri pada punggung, skala 5 (0-10), nyeri dirasakan saat melakukan pekerjaan rumah, saat nyeri ibu biasanya menonton tv. Ibu juga mengeluh sering terjaga pada dini hari karena terkadang sulit mencari posisi nyaman saat tidur akibat nyeri punggung, tampak gelisah, pola eliminasi meningkat dengan frekuensi BAK 8–10 kali/hari, tampak postur tubuh lordosis

Dalam proses keperawatan, pengkajian merupakan langkah awal dalam mengumpulkan informasi rinci yang akan membantu menegakkan diagnosis yang tepat. Dalam pengkajian keperawatan Ny. Y.S. dan Ny. WR dengan gangguan rasa nyaman, peneliti menggunakan acuan teori dari buku Standar Diagnosis Keperawatan (SDKI) Indonesia. Menurut teori, ada kategori gejala dan indikator signifikan yang dapat diperiksa baik secara subyektif maupun obyektif. Gejala subyektif yang signifikan meliputi mengeluh tidak nyaman sementara tampak gelisah dalam data obyektif. Sedangkan data obyektif minor menunjukkan tanda-tanda tertekan, seperti perubahan pola buang air kecil, perubahan postur tubuh, data minor subyektif mengeluhkan sulit tidur, tidak bisa rileks, kedinginan atau kepanasan, rasa gatal, dan letih (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Ibu hamil mengeluh sakit punggung, sering buang air kecil, sembelit, dan sulit tidur selama trimester ketiga. Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang dirasakan di daerah sakral lumbar tulang belakang. Karena perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh wanita selama kehamilan, rasa tidak nyaman pada punggung biasanya semakin parah seiring berjalannya kehamilan. (Diana & Mafticha, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari, KD. (2019), mengenai Nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III didapatkan bahwa dari sejumlah 30 orang responden sebagian besar (73,33%) mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan dan berat 10% dan 16,67%. Menurut penelitian (Purnamasari, KD. 2019), hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan otot memendek jika abdomen meregang.

Sehingga menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar panggul dan bawah., dan tegangan tambahan dirasakan diatas abdomen. Akibat nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbal dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang, jika keseimbangan otot dan kestabilan pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan.

Penulis menarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan antara data kasus yang dikelola dengan teori yang disajikan dalam SDKI dan temuan penelitian terkait berdasarkan data yang dikumpulkan dari kasus yang dikelola dengan teori dan temuan penelitian terkait.

2. Diagnosis keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian pasien yang dikelola, Pada Ny. YS dan Ny. WR, diagnosa keperawatan yang dikembangkan berupa Ny. YS adalah gangguan rasa nyaman yang berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan yang dibuktikan dengan Ibu mengeluh tidak nyaman karena nyeri punggung, skala 4 (0- 10), nyeri dirasakan saat beraktivitas. Nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk, biasanya saat nyeri ibu menarik napas. Nyeri punggung juga dirasakan pada malam hari dan susah mencari posisi tidur yang nyaman. tampak gelisah, pola eliminasi meningkat dengan frekuensi BAK 7-8 kali/hari, tampak postur tubuh lordosis. Sedangkan pada Ny. WR adalah gangguan rasa nyaman yang berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan dibuktikan dengan.

Ibu mengatakan merasa tidaknyaman karena nyeri pada punggung, skala 5 (0-10), nyeri dirasakan saat melakukan pekerjaan rumah, saat nyeri ibu biasanya menonton tv. Ibu juga mengeluh sering terjaga pada dini hari karena terkadang

sulit mencari posisi nyaman saat tidur akibat nyeri punggung, tampak gelisah, pola eliminasi meningkat dengan frekuensi BAK 8–10 kali/hari, tampak postur tubuh lordosis.

Hasil pengkajian yang dikumpulkan selama pemeriksaan digunakan untuk mengembangkan diagnosis gangguan rasa nyaman. Hasil pengkajian Ny. YS dan NY. WR sudah sesuai dengan Standar Diagnosa Keperawatan (SDKI) Indonesia dan secara khusus mengacu pada kategori psikologis dan subkategori nyeri dan kenyamanan dengan gambaran gangguan rasa nyaman yang dapat menyebabkan nyeri punggung.

Penyusunan diagnosis gangguan rasa nyaman pada kasus kelolaan ini ditemukan 100% data mayor yaitu (ibu mengeluh tidak nyaman, dan ibu tampak gelisah) dan 40 % data minor yaitu (ibu mengatakan sulit tidur, pola eliminasi meningkat dengan frekuensi BAK 8–10 kali/hari, tampak postur tubuh lordosis sehingga diagnosis keperawatan gangguan rasa nyaman dapat ditegakkan telah memenuhi syarat minimal karena terdapat 80% tanda dan gejala mayor pada pasien.

Meskipun ketidaknyamanan yang dialami ibu selama proses adaptasi bersifat fisiologis, namun tetap perlu dicegah dan diobati. Misalnya, sekitar 70% ibu hamil memasuki trimester ketiga melaporkan mengalami nyeri punggung (S. T. R. & Y. Fitriani, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wantini (2021), lebih dari 70% wanita hamil sering mengalami sakit punggung, yang mungkin langsung muncul memuncak pada awal trimester II dan III.

Penyebab nyeri punggung bawah pada kehamilan tidak diketahui, secara umum diyakini terkait dengan perubahan tubuh dan beban mekanis anak yang belum

lahir serta dampak perubahan hormonal pada tulang belakang bagian bawah dan otot panggul selama kehamilan (Omoke *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Prabaningrum, Ratih (2022), mayoritas responden 29 orang atau 78,3% mengalami nyeri sedang, diikuti 7 orang yang melaporkan nyeri ringan dan 1 orang yang melaporkan nyeri berat. Penelitian ini mengkaji tentang ketidaknyamanan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar.

Penulis menarik simpulan tidak ada kesenjangan antara diagnosis pada kasus kelolaan dengan pedoman teori penulis yang mengacu pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), berdasarkan data kasus yang dikelola dan teori yang ada.

3. Perencanaan keperawatan

Setelah diagnosis keperawatan dirumuskan, dilanjutkan dengan perencanaan dan intervensi keperawatan, pada kasus kelolaan ini. Data hasil perencanaan keperawatan pada Ny. YS dan Ny. WR , dirumuskan tujuan dan kriteria yang mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yaitu setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 x pertemuan selama 30 menit diharapkan status kenyamanan meningkat dengan kriteria hasil keluhan tidak nyaman menurun, gelisah menurun, keluhan sulit tidur menurun.

Perencanaan keperawatan pada kasus terkelola mengikuti pedoman Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang meliputi intervensi utama terapi pemijatan (*endorphin massage*) untuk meredakan nyeri punggung. dan intervensi penunjang seperti perawatan ibu hamil trimester kedua dan ketiga.

Perumusan hasil keperawatan dan intervensi keperawatan membentuk tahap perencanaan keperawatan. Hasil keperawatan adalah karakteristik yang dapat diamati dan diukur seperti kondisi pasien, perilaku, atau persepsi dalam menanggapi perawatan keperawatan. Tim Pokja DPP SDKI PPNI, 2017). yang dapat diamati atau dievaluasi berfungsi sebagai kriteria hasil dan digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan hasil intervensi.

Perumusan hasil keperawatan dan desain intervensi keperawatan membentuk tahap perencanaan keperawatan. Hasil keperawatan adalah karakteristik yang dapat diamati dan diukur seperti kondisi pasien, perilaku, atau persepsi dalam menanggapi perawatan keperawatan. Tim Pokja DPP SDKI PPNI, 2017). yang dapat diamati atau dievaluasi berfungsi sebagai kriteria hasil dan digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan hasil intervensi.

Luaran keperawatan tetap harus dipilih berdasarkan penilaian klinis, dengan mempertimbangkan kondisi pasien, keluarga, kelompok, atau komunitas (Tim Pokja PPNI DPP SDKI, 2017). Intervensi keperawatan adalah semua tindakan yang dilakukan oleh perawat berdasarkan keahlian dan pengetahuan klinisnya untuk menghasilkan hasil yang diinginkan. Observasi, terapi, edukasi, dan tindakan kolaboratif semuanya termasuk dalam intervensi keperawatan (Tim Pokja PPNI DPP SDKI, 2017).

4. Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan adalah dan pelaksanaan dari rencana keperawatan yang telah disusun. Implementasi keperawatan dalam kasus kelolaan ini telah dilakukan selama 3x pertemuan selama 30 menit sesuai standar yang telah direncanakan sebelumnya. Implementasi yang dilakukan berupa intervensi utama

adalah terapi pemijatan (*endorphin massage*) dan perawatan kehamilan trimester kedua dan ketiga yang masing-masing terdiri dari komponen observasi, terapeutik dan edukasi.

Karakteristik pasien yang dapat diamati atau dinilai berfungsi sebagai kriteria hasil dan digunakan untuk mengukur seberapa baik intervensi bekerja. Penilaian klinis perawat harus tetap digunakan ketika memilih hasil keperawatan, dengan mempertimbangkan keadaan pasien, keluarga, kelompok, atau masyarakat (Tim Pokja PPNI DPP SDKI, 2017). Semua intervensi keperawatan adalah keputusan yang dibuat oleh perawat berdasarkan pengetahuan klinis dan kompetensi mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan. Intervensi keperawatan meliputi tindakan observasional, terapeutik, instruksional, dan kolaboratif (Tim Pokja PPNI DPP SDKI, 2017).

5. Evaluasi keperawatan

Prosedur keperawatan diakhiri dengan evaluasi keperawatan. Setelah mendapat asuhan keperawatan selama tiga hari berturut-turut, Ny. Y.S. dan Ny. WR menjalani evaluasi keperawatan, dengan Ny. YS memberikan bukti peningkatan status kenyamanan. Ibu mengatakan merasa lebih rileks dan nyaman setelah diberikan *endorphin massage*. Ibu juga mengungkapkan nyeri punggung menurun skala 2 (0-10), ibu juga mengungkapkan tidak mengalami kesulitan tidur, posisi tidur miring kiri lebih nyaman, tidur malam menjadi nyenyak, bangun pagi terasa segar.. Ibu tampak nyaman Tanda-tanda vital: Nadi: 78 x/menit, Tekanan darah: 110/70 mmHg Suhu: 36,6°C, Pola eliminasi membaik Evaluasi keperawatan pada Ny. WR adalah Ibu mengungkapkan setelah diberikan *endorphin massage* tubuhnya terasa segar dan rileks. Ibu mengatakan sudah

merasa lebih nyaman, nyeri punggung berkurang, skala 2 (0-10). Tidak mengalami kesulitan. Posisi tidur miring kiri lebih nyaman dan tidur malam menjadi nyenyak. Ibu tampak rileks dan nyaman. Tanda-tanda vital: Nadi: 80 x/menit, Tekanan darah: 120/70 mmHg Suhu: 36,5°C, Pola eliminasi membaik.

Pada bagian *assessment* didapatkan hasil berupa masalah gangguan rasa nyaman teratasi, sedangkan pada bagian *planning* pertahankan kondisi pasien serta anjuran untuk anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik *endorphin massage* yang bisa bersama suami dan dilakukan semampunya ibu sampai menjelang persalinan.

Hasil evaluasi keperawatan dalam kasus manajemen ini konsisten dengan tujuan dan kriteria hasil bagian perencanaan, serta lima kriteria hasil, yang semuanya dipenuhi selama tahap evaluasi. Pasien melaporkan merasa lebih nyaman dan nyaman serta mengeluhkan ketidaknyamanan akibat berkurangnya nyeri punggung, di antara kriteria hasil lainnya yang telah terpenuhi.

B. Analisa Intervensi *Endorphin Massage* pada Masalah Keperawatan

1. Gangguan rasa nyaman dengan Konsep *Evidence Based Practice*

Berdasarkan diagnosis keperawatan gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan peneliti merumuskan tujuan penelitian berdasarkan intervensi yang disarankan untuk menyelesaikan masalah gangguan rasa nyaman menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016).

Peneliti memberikan intervensi untuk mengatasi gangguan rasa nyaman dengan pemberian *endorphin massage*, Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di

Puskesmas Marga II Tahun 2023. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Munir, Miftahul. dkk. (2021), mengenai analisis pengaruh endorphan massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan uji Mann-Whitney diperoleh Z-hitung sebesar -4,237 Mayoritas ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol (yang melakukan tidak menerima pijat endorphine) melaporkan mengalami nyeri hebat, sedangkan mayoritas (60%) dari mereka dalam kelompok eksperimen (mereka yang menerima pijat endorphine) melaporkan mengalami ketidaknyamanan ringan.

Penelitian selanjutnya didukung oleh penelitian Nurlinawati et al. (2020), yang meneliti dampak endorphan massage terhadap keparahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Dari 20 responden, 9 (atau hampir setengah) ibu hamil yang menjawab melaporkan mengalami nyeri hebat sebelum pijat endorphin dilakukan. Setelah pijat endorphin, tidak ada yang ditemukan. Enam responden (30%), atau hampir separuh dari seluruh responden ibu hamil, tidak melaporkan nyeri apapun, termasuk mereka yang melaporkan nyeri hebat. Semua peserta dalam uji coba menerima pijat endorfin dari perawat saat mereka berada di trimester III kehamilan. Ini mengikuti itu

Menurut peneliti, Ibu YS. dan Ny. WR mengalami nyeri punggung yang lebih sedikit setelah menerima endorphin massage karena endorphin massage merupakan terapi non farmakologis yang berhasil karena otak mengeluarkan endorphin yang membantu ibu hamil merasa nyaman dan nyeri berkurang. Metode sentuhan atau pijatan ringan yang disebut pijat endorphin diberikan kepada wanita hamil tepat sebelum melahirkan. Dengan memijat ringan permukaan luar lengan ibu dari tangan hingga siku, Anda bisa membuat bulu

halus berdiri.(Kartikasari, R,I & Apriliya, N. 2016)

Berdasarkan hasil yang didapat dalam penelitian serta didukung oleh hasil jurnal terkait maka dapat disimpulkan pemberian terapi non farmakologis *endorphin massage* dapat menurunkan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

C. Alternatif Pemecahan Yang Dapat Dilakukan

Penanganan gangguan rasa nyaman akibat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III tidak hanya dilakukan dengan tindakan farmakologi tetapi dapat juga dilakukan dengan tindakan non farmakologi untuk menurunkan ketidaknyamanan adalah dengan pemberian terapi pemijatan/ *endorphin massage*.

Ibu hamil trimester III yang mengeluhkan rasa tidak nyaman di punggung dapat diatasi dengan *endorphin massage* tetapi juga dengan alternatif lain, seperti prenatal yoga. Hasil penelitian yang dilakukan pada oleh Rosita, Siskana Dewi dkk. (2022), mengenai dampak yoga prenatal pada nyeri punggung pada wanita hamil trimester ketiga menunjukkan bahwa hal itu berdampak baik sebelum dan sesudah peserta melakukan yoga prenatal. Empat responden (20%) melaporkan mengalami 7-9 nyeri hebat sebelum mengikuti yoga prenatal, sementara dua responden (10%) melaporkan mengalami 7-9 nyeri hebat setelahnya. Perhitungan dilakukan untuk melihat apakah ada kesalahan menggunakan uji statistik rank spermaman dengan batas kesalahan 5%.

Prenatal yoga merupakan variasi yoga tradisional yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik ibu hamil. Sebagai teknik swadaya yang akan meredakan ketidaknyamanan hamil dan memfasilitasi persalinan, berlatih yoga selama trimester ketiga kehamilan adalah pilihan lain yang bermanfaat. Yoga prenatal

adalah pengobatan komplementer non-farmakologis yang membantu mengurangi rasa sakit, menurut Shuni (2019).

Penelitian serupa tentang efektivitas prenatal yoga untuk nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Rina dan PMB Gita Kota Depok dilakukan oleh Girsang, Rut Yohana. (2022). Dari temuan studi tersebut, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berdampak besar pada ketidaknyamanan punggung wanita TM, baik sebelum maupun sesudah latihan.

Prenatal yoga yaitu yoga yang ringan dan berulang-ulang dapat membantu meredakan nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Latihan-latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga membantu dalam mencapai keselarasan tubuh yang tepat, yang dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil TM III dan membuat ibu merasa nyaman saat menjalani aktivitas sehari-hari.

Peneliti sampai pada kesimpulan bahwa prenatal yoga, selain endorphen massage, dapat mengatasi masalah gangguan rasa nyaman pada pasien hamil trimester III dengan nyeri punggung.